

Bagaimana kita memutuskan kapan untuk beranjak dari satu tingkatan ke tingkatan lainnya pada empat tingkatan dari anapanasati?

Jawab : Sang Buddha mengajarkan anapanasati langkah demi langkah: nafas panjang, nafas pendek, keseluruhan nafas dan nafas halus hanya untuk pengertian sederhana. Pada saat benar-benar berlatih, semua dari empat tingkatan ini dapat muncul di waktu yang sama.

Kemudian, jika anda sanggup fokus pada keseluruhan nafas panjang dan keseluruhan nafas pendek selama sekitar satu jam, kemudian (seiring dengan samadhi anda meningkat) nafas akan secara sendirinya menjadi halus, dan anda dapat menggantinya dengan fokus ke nafas yang halus. Ketika nafas halusnya panjang, anda harus mencoba untuk mengetahui keseluruhan nafas halus yang panjang: ketika nafas halus tersebut pendek, anda harus mencoba untuk mengetahui keseluruhan nafas halus yang pendek.

Jika nafas tidak menjadi halus sendirinya, anda harus fokus padanya (perhatian (manasikara)) dengan keputusan bahwa ia seyogyanya menjadi halus. Dengan demikian ia akan menjadi halus, tetapi anda jangan secara sengaja membuat nafasnya menjadi halus, juga tidak membuatnya panjang atau pendek secara sengaja; hanya putus saja bahwa ia seyogyanya menjadi tenang. Dengan demikian, nafas panjang, nafas pendek, keseluruhan nafas dan nafas halus, empat tingkatan tersebut semuanya tercakup dalam satu fase.

Pada permulaan dari tingkatan keempat, nafas berubah menjadi sangat halus. Ia tidaklah lenyap sepenuhnya. Nafas menjadi lenyap sepenuhnya hanya pada saat jhana keempat. Ini adalah tingkatan paling halus.

Artikel terkait lainnya :

1. Mengapa Sang Buddha Mengajarkan Meditasi ? bisa dilihat di <http://on.fb.me/1yxiLQ3>
2. JALAN MULIA BERFAKTOR DELAPAN bisa dilihat di <http://on.fb.me/1lgpTQJ>
3. Bagaimana Anda Mengembangkan Samadhi & Anapanasati bisa dilihat di <http://on.fb.me/1b5aYOY>
4. Nimitta bisa dilihat di <http://on.fb.me/1yEbKgy>
5. BAGAIMANA ANDA MENYEIMBANGKAN TUJUH FAKTOR PENCERAHAN bisa dilihat di <http://on.fb.me/1GlmdQw>
6. BAGAIMANA ANDA MENCAPAI JHANA bisa dilihat di <http://on.fb.me/1DBsEZE>

CATATAN :

Artikel ini dikutip dari Buku Janati Passati (Knowing And Seeing Edisi Bhs. Indonesia) yang saat ini sedang dalam proses penyelesaian oleh bhikkhu yang berlatih di bawah bimbingan Pa-Auk Sayadaw, Sayadaw U Kovida dan Sayadaw U Revata.

Buku yang memaparkan cara berlatih Samatha dan Vipassana ini akan segera diluncurkan oleh Pa-Auk Tawya Vipassana Dhura Hermitage - Beji (PATVDH - Beji) dan akan didistribusikan pada Vassa Tahun 2015 ini.

Semoga dengan adanya penerjemahan buku ini dapat mengkondisikan kita untuk sesegera mungkin merealisasi Dhamma.

~ Sabbadanam dhammadanam jinati. Sabbarasam dhammaraso jinati. Sabbaratim dhammarati jinati. Tanhakkhaya sabbadukkham jinati ~

~ Dari segala dana, dana Dhamma adalah yang terunggul. Dari segala rasa, rasa Dhamma adalah yang terunggul. Dari segala kesenangan, kesenangan akan Dhamma adalah yang terunggul. Padamnya keinginan mengakhiri segala derita. ~

Buddhasasanam ciram titthatu.

Sadhu...Sadhu...Sadhu...

Email : PATVDH.Beji@gmail.com

<http://facebook.com/PATVDH.Beji>



Pa Auk Tawya
Vipassanā Dhura Hermitage
Beji

ARTIKEL :

Bagaimana kita memutuskan kapan untuk beranjak dari satu tingkatan ke tingkatan lainnya pada empat tingkatan dari anapanasati?

SANGAT BERMANFAAT UNTUK DIBACA _/I

<http://facebook.com/PATVDH.Beji>
Email : PATVDH.Beji@gmail.com



Pa Auk Tawya
Vipassanā Dhura Hermitage
Beji

ARTIKEL :

Bagaimana kita memutuskan kapan untuk beranjak dari satu tingkatan ke tingkatan lainnya pada empat tingkatan dari anapanasati?

SANGAT BERMANFAAT UNTUK DIBACA _/I

<http://facebook.com/PATVDH.Beji>
Email : PATVDH.Beji@gmail.com

[43 Suka8 Kali Dibagikan](#)